

3月 給食予定献立表

さいたま市立宮原小学校

日 曜日	献立	飲み物	赤				黄				緑				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			えび	錦糸卵	刻みのり		精白米	三温糖			干しいたけ	かんぴょう				
3月3日 月	ひな寿司	牛乳					精白米	三温糖			干しいたけ	かんぴょう			606	
	メバルの青のり風味		メバルの立田揚げ	あおのり			植物油									
	すまし汁		豆腐								ごまつな	にんじん				
	桜餅						桜餅								27.6	
3月4日 火	バブリカライス	牛乳					精白米	オリーブ油							570	
	えびといか入りビーンズクリームソース		鶏肉 白花豆ペースト	いか	えび	牛乳	植物油	小麦粉	バター		にんじん	たまねぎ	マッシュルーム			
	コールスローサラダ						植物油	三温糖			キャベツ たまねぎ	にんじん	コーン	きゅうり		
	オレンジ										オレンジ				23.8	
3月5日 水	白飯	牛乳					精白米								545	
	四川豆腐		豚肉	豆腐			植物油	三温糖	でん粉	ごま油	たまねぎ 長ねぎ	にんじん にんにく	たけのこ しょうが	干しいたけ		
	荳わかめの中華和え		荳わかめ				ごま油	三温糖	ごま		もやし	ごまつな	えのきたけ	にんにく		
															25.6	
3月6日 木	クロワッサン	牛乳					クロワッサン								608	
	ビーフシチュー		牛肉	生クリーム			じゃがいも				にんじん かぶ	たまねぎ	にんにく	セロリー		
	鶏むね肉のパン粉揚げ		鶏肉				小麦粉	パン粉	三温糖	植物油	しょうが	にんにく	パセリ			
	キャロットサラダ						三温糖	植物油			キャベツ たまねぎ	きゅうり	コーン	にんじん	32.8	
3月7日 金	地粉うどん	牛乳					地粉うどん								638	
	肉汁うどん		豚肉	油揚げ			三温糖				しめじ	にんじん	長ねぎ	ごまつな		
	味噌ポテト						じゃがいも	小麦粉	植物油	三温糖						
	ごまつなのごま和え						三温糖	ごま			ごまつな	キャベツ	もやし		25.2	
3月10日 月	豚キムチチャーハン	牛乳	焼き豚				精白米	植物油	ごま油		白菜キムチ	長ねぎ	コーン	ピーマン	505	
	韓国風サラダ		韓国のり				ごま油	三温糖	ごま		キャベツ にんにく	きゅうり	ごまつな	にんじん		
	韓国風春雨スープ		鶏肉	豆腐			春雨	でん粉	ごま油		長ねぎ	干しいたけ				
															21.2	
3月11日 火	たけのこご飯	牛乳	油揚げ	鶏肉	かつお節		精白米	三温糖	植物油		たけのこ	さやえんどう			602	
	鯖の竜田揚げ		さわらの竜田揚げ				植物油									
	春キャベツの和え物						三温糖				キャベツ	もやし	ごまつな			
	かきたま汁		わかめ	鶏卵			でん粉				にんじん	たまねぎ	長ねぎ		27.7	
3月12日 水	子供パン	牛乳					子供パン								610	
	ハンバーグ		ハンバーグ													
	チーズ		チーズ													
	海藻サラダ		海藻ミックス				三温糖	ごま油	ごま		だいごん	きゅうり	コーン		25.6	
3月13日 木	焼うどん	牛乳	豚肉	さつま揚げ	かつお節		うどん	植物油			にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	キャベツ	もやし	536	
	厚焼き玉子		厚焼き卵													
	大学芋						さつまいも	植物油	三温糖	はちみつ						
															23.3	

日	献立	牛乳					精白米	米粒麦								
3月14日 金	麦ご飯	牛乳														578
	シーフードカレー		いかバター	えび	あさり	チーズ	じゃがいも 植物油	植物油	三温糖	小麦粉	たまねぎ しょうが	にんじん	セロリー	にんにく		
	こまつなサラダ		ツナ				ごま油	三温糖			こまつな	キャベツ				
	オレンジ										オレンジ					
3月17日 月	わかめご飯	牛乳	たきごみわかめ				精白米	米粒麦	ごま							632
	鯖の竜田揚げ		さばの竜田揚げ				植物油									
	かす汁		豚肉	豆腐			植物油	酒粕			ごぼう こまつな	にんじん 長ねぎ	はくさい	しめじ		
3月18日 火	コッペパン	牛乳					コッペパン									540
	チリコンカン		大豆	豚肉			じゃがいも	三温糖	植物油		たまねぎ	にんじん	パセリ	トマト(缶)		
	ポテトスープ		ベーコン				じゃがいも	植物油			キャベツ	キャベツ	にんじん	コーン		
	ヨーグルト		ヨーグルト													
3月19日 水	赤飯	牛乳					赤飯									708
	ごま塩小袋						ごま塩									
	鶏肉のから揚げ		鶏肉				でん粉	植物油			しょうが					
	沢煮椀		豚肉	生揚げ			しらたき	植物油	でん粉		ごぼう	にんじん	だいごん	長ねぎ		
お米de豆乳プリンタルト						タルト									33.3	

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

～3月の旬の食材・行事食～

3日：ひなまつり献立

19日：1年間がんばったね献立

～6年生献立～

6日： 6-5 これぞ満足！ごうかフランス料理

7日： 6-4 地産地消給食

10日： 6-2 韓国アニョハセヨ給食

11日： 6-1 春の給食

12日： 6-3 日本の侍 大谷翔平給食

